



## پیشگیری، تشخیص و درمان پرفشاری خون

همراه با: بومی سازی راهکارهای کنترل و درمان پرفشاری خون در ایران

The First Seminar on

### Prevention, Diagnosis & Management of Hypertension

With: Preparation of Iranian Guidelines of Hypertension Control & Treatment

27 - 29 Sep. 2011 - Isfahan - Iran مهرماه ۱۳۹۰ - اصفهان



(Poster)

### تعدیل سبک زندگی و پیشگیری از فشار خون بالا

#### Modification of lifestyle and prevention of hypertension

سیما قزلباش<sup>۳</sup>، اعظم قربانی<sup>۴</sup>، سحر قزلباش<sup>۵</sup>

Sima Ghezelbash<sup>1</sup>, azam Ghorbani<sup>2</sup>, Sahar Ghezelbash<sup>3</sup>

#### مقدمه

آمارهای اخیر نشان دهنده افزایش میزان مرگ و میر ناشی از فشارخون بالا است. افزایش تغییرات در سبک زندگی یکی از عوامل مؤثر در رابطه با این مسأله است.

#### روش اجرا

این مطالعه یک مرور جامع است که با جستجوی وسیع در پایگاههای اطلاعاتی «scopus , google scholar pubmed , science direct» استفاده از کلیدواژه های «life style, hypertension, dietary factor, physical activity, obesity» انجام شد. از بین مقاله ها، مقالات دارای طرح توصیفی مورد مطالعه قرار گرفته و نتایج حاصل تجزیه و تحلیل شد.

#### یافته ها

فاکتورهای سبک زندگی نظیر وزن، رفتارهای تغذیه ای، فعالیت فیزیکی با خطر ابتلا به فشارخون بالا مرتبط می باشند. مطالعات مختلف ارتباط مستقیم و غیر مستقیم بین اضافه وزن و افزایش خطر پرفشاری خون را نشان داده اند. عامل دیگر رفتارهای تغذیه ای می باشد که در میزان خطر بروز فشارخون بالا مؤثر است. افزایش مصرف حبوبات، میوه، سبزی، شیر و کاهش مصرف سدیم، چربی و الکل در پیشگیری و درمان فشارخون بالا نقش مؤثری دارد. همچنین مطالعات نشان می دهد خطر پیشرفت فشارخون در افرادی که فعالیت فیزیکی منظمی دارند در مقایسه با افراد بی تحرک به میزان ۳۵ درصد کاسته می شود.

#### نتیجه گیری

با توجه به این که سبک زندگی و فاکتورهای مربوط به رژیم غذایی به طور بالقوه ای قابل تعدیل می باشد، آگاهی از تأثیر این عوامل در پیشگیری و درمان فشار خون بالا از اهمیت بسزایی برخوردار است.

**واژه های کلیدی:** فشارخون، سبک زندگی، چاقی، فعالیت فیزیکی، تغذیه

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد پرستاری، مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)

Email: Simaghezelbash1364@yahoo.com

Email: [azamghorbani10@yahoo.com](mailto:azamghorbani10@yahoo.com)

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد پرستاری، مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ایران

<sup>۵</sup> کارشناس پرستاری، مرکز تحقیقاتی، آموزشی قلب و عروق امام علی (ع)، کرمانشاه

Email: Sahar1983\_2012@yahoo.com